

С 1 по 7 сентября проводится Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

Цель Недели – повышение информированности детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью.

Здоровый образ жизни для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития. Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15-17 лет важно проходить обследование репродуктивной системы.

Дети определяют благополучие страны, поэтому воспитание и формирование здорового образа жизни детей и подростков – главная забота семьи, государства и общества.

Здоровый образ жизни детей и подростков включает:

- соблюдение режима дня, полноценный сон;
- правильное питание;
- физическая активность, закаливание;
- отказ от зависимостей и вредных привычек;
- развитие навыков стрессоустойчивости;
- соблюдение норм гигиены.